

Rezept

# Grundrezept für Vollkorn-Pfannkuchen

Ein Rezept von Grundrezept für Vollkorn-Pfannkuchen, am 30.06.2024

## Zutaten

**120 g** Vollkornmehl

**1** Ei

**3 TL** Öl zum Braten

Salz

**200 ml** Milch

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION (3-4 STÜCK) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit**  
Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Mehl, 1 Prise Salz und das Ei in eine Schüssel geben. Nach und nach die Milch dazugießen und alle Zutaten mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Den Vollkorn-Teig Ca. 10 Min. quellen lassen.
2. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Eine Schöpfkelle Vollkorn-Pfannkuchenteig in die Pfanne geben und durch kreisende Bewegungen zu einer gleichmäßigen, dünnen Schicht verteilen.
3. Die Vollkorn-Pfannkuchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun backen. Fertige Pfannkuchen im Ofen warm stellen und nacheinander 3-4 Pfannkuchen backen, bis der Teig aufgebraucht ist.